

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УМАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ САДІВНИЦТВА**

Кафедра фізичного виховання і психолого-педагогічних дисциплін

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Гарант освітньої програми

Кисельов Ю.О.

« 21 » вересня 20 23 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Фізичне виховання»

Освітній рівень: перший (бакалаврський)


Спеціальність: 193 Геодезія та землеустрій

Освітня програма: Геодезія та землеустрій

Факультет: «Лісового і садово-паркового господарства»


Умань - 2023 рік

Робоча програма з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів вищої освіти спеціальності: 193 Геодезія та землеустрій освітньої програми «Геодезія та землеустрій» - Умань: Уманський НУС, 2023 р. 20 с.

Розробник : Ст. викладач Ю.В. Голубєв 

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання та психолого-педагогічних дисциплін

Протокол № 1 від "1" березня 2023 року

Завідувач кафедри  Ю.М.Мороз
(підпис)
"1" березня 2023 року

Схвалено науково-методичною комісією факультету лісового і садово-паркового господарства

Протокол від "5" вересня 2023 року № 1

Голова  М.В.Шемякін
(підпис)
"5" вересня 2023 року

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь, назва освітньої програми	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів – 4	Галузь знань: 19 - Архітектура та будівництво	Обов'язкова	
Модулів -1	Спеціальність: 193 «Геодезія та землеустрій»	Рік підготовки:	
Змістовних модулів –4		1-й	
Загальна кількість годин – 120		Семестр	
		1-й	2-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 Самостійної роботи – 2	Освітній рівень: бакалавр Освітня програма: «Геодезія та землеустрій»	Практичні	
		30 год	30 год
		Самостійна робота	
		30 год	30 год
		Вид контролю: <u>залік</u>	

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь, назва освітньої програми	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів – 4	Галузь знань: 19 - Архітектура та будівництво	<i>Обов'язкова</i>	
Модулів -1	Спеціальність: 193 «Геодезія та землеустрій»	Рік підготовки:	
Змістовних модулів –4		2-й	
Загальна кількість годин – 120		Семестр	
		3-й	4-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 Самостійної роботи – 2	Освітній рівень: бакалавр Освітня програма: «Геодезія та землеустрій»	Практичні	
		28 год	32 год
		Самостійна робота	
		30 год	30 год
		Вид контролю: <u>залік</u>	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою фізичного виховання є збереження здоров'я молоді, послідовне формування фізичної культури особистості, підвищення її рівня фізкультурної освіти, рівня розвитку рухових якостей, набуття необхідних життєво-важливих навичок та використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Завдання – навчити студентів формувати розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготуванню її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установа на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом.

Місце дисципліни у структурно-логічній схемі підготовки здобувачів вищої освіти: у методичному й інформаційному плані фізичне виховання студентів тісно взаємодіє із дисциплінами соціально-гуманітарної підготовки: історія та культура України, психологія, ділова українська мова, іноземна мова.

Загальні компетентності:

ЗК01. Здатність вчитися й оволодівати сучасними знаннями.

ЗК06. Здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології.

ЗК07. Здатність працювати автономно.

ЗК08. Здатність працювати в команді.

ЗК13. Здатність зберігати, примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії, закономірностей розвитку предметної області, її місця в загальній системі знань про природу й суспільство, а також в розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для відпочинку та ведення здорового способу життя.

Фахові компетентності:

ФК01. Здатність застосовувати фундаментальні знання для аналізу явищ природного і техногенного походження при виконанні професійних завдань у сфері геодезії та землеустрою.

3. Програма навчальної дисципліни

Модуль 1.

Змістовий модуль 1. Легка атлетика.

Тема 1. Техніка бігу на короткі дистанції.

Тема 2. Техніка бігу на середні дистанції.

Тема 3. Розвиток витривалості.

Тема 4. Техніка бігу по пересічній місцевості

Змістовий модуль 2. Спортивні ігри. Волейбол.

Тема 5. Техніка безпеки. Основні положення, стійка, переміщення, взаємодія гравців

Тема 6. Техніка гри в волейбол. Прийом та передача м'яча. Введення м'яча в гру. Техніка нападаючого удару. Блокування під час виконання

Змістовий модуль 3. Спортивні ігри. Баскетбол.

Тема 7. Техніка безпеки. Основні положення, стійка, переміщення, взаємодія гравців. Передача м'яча. Ведення м'яча. Кидок м'яча в кошик

Тема 8. Техніка гри в баскетбол. Взаємодія гравців Штрафний кидок.

Навчальна гра. Правила гри. Суддівство змагань.

Змістовий модуль 4. Легка атлетика. Загальна фізична підготовка.

Тема 9. Техніка бігу на середню дистанцію. Біг по пересічній місцевості.

Тема 10. Сприяння розвитку сили м'язів ніг.

Тема 11. Сприяння розвитку м'язів плечового поясу та м'язів живота.

Сприяння та розвиток гнучкості.

Тема 12. Виконання контрольних нормативів.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістовних модулів і тем	1 курс	
	Практичні год	Самостійна робота год
Модуль 1. Змістовий модуль 1. Легка атлетика.		
Тема 1. <i>Техніка бігу на короткі дистанції.</i>	2	
Тема 2. <i>Техніка бігу на середні дистанції.</i>	2	
Тема 3. <i>Розвиток витривалості.</i>	2	30
Тема 4. <i>Техніка бігу по пересічній місцевості</i>	2	
Разом годин за змістовим модулем 1.	8	
Змістовий модуль 2. Спортивні ігри. Волейбол.		
Тема 5. <i>Техніка безпеки. Основні положення, стійка, переміщення, взаємодія гравців</i>	2	
Тема 6. <i>Техніка гри в волейбол. Прийом та передача м'яча. Введення м'яча в гру. Техніка нападаючого удару. Блокування під час виконання нападаючого удару. Взаємодія гравців лінії нападу та лінії захисту. Правила гри. Суддівство змагань.</i>	19	
Разом годин за змістовим модулем 2.	22	
Змістовий модуль 3. Спортивні ігри. Баскетбол.		
Тема 7. <i>Техніка безпеки. Основні положення, стійка, переміщення, взаємодія гравців. Передача м'яча. Ведення м'яча. Кидок м'яча в кошик</i>	2	
Тема 8. <i>Техніка гри в баскетбол. Взаємодія гравців. Штрафний кидок. Навчальна гра. Правила гри. Суддівство змагань.</i>	19	
Тема 8.1. Basketball technique.	2	
Разом годин за змістовим модулем 3.	23	
Змістовий модуль 4. Легка атлетика. Загальна фізична підготовка.		
Тема 9. <i>Техніка бігу на середню дистанцію. Біг по пересічній місцевості.</i>	2	
Тема 10. <i>Сприяння розвитку сили м'язів ніг.</i>	2	
Тема 11. <i>. Сприяння розвитку м'язів плечового поясу та м'язів живота. Сприяння та розвиток гнучкості.</i>	2	30
Тема 12. <i>Виконання контрольних нормативів.</i>	2	
Разом годин за змістовим модулем 4.	4	
Усього годин	57	60

Назви змістовних модулів і тем	2 курс	
	Практичні год	Самостійна робота год
Модуль 1. Змістовий модуль 1. Легка атлетика.		
Тема 1. <i>Техніка бігу на короткі дистанції.</i>	2	
Тема 2. <i>Техніка бігу на середні дистанції.</i>	2	
Тема 3. <i>Розвиток витривалості.</i>	4	30
Тема 4. <i>Техніка бігу по пересічній місцевості</i>	2	
Разом годин за змістовим модулем 1.	10	30
Змістовий модуль 2. Спортивні ігри. Волейбол.		
Тема 5. <i>Техніка безпеки. Основні положення, стійка, переміщення, взаємодія гравців</i>	6	
Тема 6. <i>Техніка гри в волейбол. Прийом та передача м'яча. Введення м'яча в гру. Техніка нападаючого удару. Блокування під час виконання нападаючого удару. Взаємодія гравців лінії нападу та лінії захисту. Правила гри. Судійство змагань.</i>	16	
Разом годин за змістовим модулем 2.	22	
Змістовий модуль 3. Спортивні ігри. Баскетбол.		
Тема 7. <i>Техніка безпеки. Основні положення, стійка, переміщення, взаємодія гравців. Передача м'яча. Ведення м'яча. Кидок м'яча в кошик</i>	2	
Тема 8. <i>Техніка гри в баскетбол. Взаємодія гравців. Штрафний кидок. Навчальна гра. Правила гри. Судійство змагань.</i>	16	
Тема 8.1. Basketball technique.	2	
Разом годин за змістовим модулем 3.	20	
Змістовий модуль 4. Легка атлетика. Загальна фізична підготовка.		
Тема 9. <i>Техніка бігу на середню дистанцію. Біг по пересічній місцевості.</i>	2	
Тема 10. <i>Сприяння розвитку сили м'язів ніг.</i>	2	
Тема 11. <i>. Сприяння розвитку м'язів плечового поясу та м'язів живота. Сприяння та розвиток гнучкості.</i>	4	30
Тема 12. <i>Виконання контрольних нормативів.</i>	2	
Разом годин за змістовим модулем 4.	10	30
Усього годин	62	60

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Практичні заняття год		Самостійна робота год	
		1 курс	2 курс	1 курс	2 курс
Змістовий модуль 1.					
1	Легка атлетика. Техніка безпеки. Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ). Спеціальні підготовчі вправи (СПВ) л/атлета. Біг на короткі дистанції. Низький старт та стартове прискорення, фінішування. Рухливі ігри.	2	2		10
2	Л/а, ЗРВ та СПВ л/а. Біг на середні дистанції. Високий старт та стартове прискорення, біг по дистанції. Фізична підготовка легкоатлета.	2	2	10	
3	Л/а ЗРВ та СПВ л/а . Біг на середні дистанції. Біг «змійкою», біг по колу діаметром 20-30м., біг із прямої в поворот 20-30м. Фізична підготовка легкоатлета.	2	2		
4	Л/а ЗРВ та СПВ л/а. Кросова підготовка. Біг по дистанції у середньому темпі, зберігаючи правильну поставу й роботу рук. Дихальні вправи.	2	2	10	
5	Л/а. ЗРВ та СПВ л/атлета. Стрибки у довжину. Стрибок угору з місця з двох ніг із подоланням перешкоди, активним підтягуванням колін до грудей. Стрибок у довжину з 3-4 бігових кроків з подоланням перешкоди. Розвиток фізичних якостей.	2	2		
6	Підсумковий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування за змістовим модулем 1. Легка атлетика. Нормативи з вивчених тем.	2	2		
Змістовий модуль 2.					
7	Спортивні ігри. Техніка безпеки. Волейбол. ЗРВ та СПВ; стійка волейболіста і переміщення в різних напрямках, передача м'яча зверху двома руками. Рухливі ігри та естафети.	2	2		
8	Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; передачі м'яча зверху і знизу, нижня пряма подача. . Навчальна гра.	2	2		10
9	Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; верхня і нижня передачі м'яча в парах через сітку, верхня і нижня пряма подачі Навчальна гра.	2	2		
10	Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; прийом м'яча знизу двома руками в парах, подачі м'яча, тактичні дії гравців у захисті. Навчальна гра.	2	2		
11	Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; передачі м'яча в парах і трійках, відбивання м'яча кулаком у стрибку, подачі м'яча. Начальна гра.	2	2		
12	Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; прийом м'яча знизу двома руками в парах, подачі м'яча. Рухливі ігри та естафети.	2	2		10
13	Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; прийом м'яча знизу двома руками в парах, подачі м'яча, тактичні дії гравців у захисті. Навчальна гра.	2	2		

14	Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; передачі 14м'яча зверху і знизу, нижня пряма подача. Навчальна гра.	2	2		
15	Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування за змістовим модулем 2. Спортивні ігри. Волейбол. Нормативи з вивчених тем.	2	2		
Змістовий модуль 3.					
16	Спортивні ігри: Баскетбол. Ознайомити з нормативами; ЗРВ та СПВ в/б, б/б; ведення м'яча однією рукою вперед через перешкоди, боком, спиною; техніка кидків: партнеру, в кошик зблизька, на відстані, однією, та двома руками. Двостороння гра.	2	2		10
17	Спортивні ігри. Баскетбол, ЗРВ та СПВ. Техніка і тактика гри в нападі. Двостороння гра. Зустрічні естафети з м'ячем.	2	2		
18	Спортивні ігри. Баскетбол, ЗРВ та СПВ. Техніка і тактика гри в захисті. Відволікаючі дії, асинхронна праця рук і ніг при техніці ведення. Двостороння гра. Рухливі ігри з м'ячем.	2	2		10
19	Спортивні ігри. Баскетбол, ЗРВ та СПВ; індивідуальні та групові дії. Суддівство. Двостороння гра. Рухливі ігри.	2	2		
20	Спортивні ігри. Баскетбол. ЗРВ та СПВ; техніка передач, техніка переміщення в різних напрямках. Двостороння гра	2	2		
21	Спортивні ігри. Баскетбол, ЗРВ та СПВ; техніка переміщення, техніка прийомів та передач м'яча. Рухливі ігри з м'ячем.	2	2		
22	Sports games. Basketball, ZRV and SPV. Technique and tactics of the game in defense. Distracting actions, asynchronous work of hands and feet during driving technique. Technique of movement, technique of receiving and passing the ball Two-way game. Moving games with a ball. Refereeing.	2	2		
23	Спортивні ігри. Баскетбол; ЗРВ та СПВ ; ведення м'яча однією рукою вперед через перешкоди, боком, спиною; техніка кидків: партнеру, в кошик зблизька, на відстані, однією та двома руками. Двостороння гра.	2	2		
24	Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування за змістовим модулем 3. Спортивні ігри. Баскетбол. Нормативи з вивчених тем. Двостороння гра.	2	2		
Змістовий модуль 4.					
25	Л/а. ЗРВ та СПВ л/атлета. Розвиток фізичних якостей (швидкості, спритності, швидко-силових). Стрибки в довжину.	2	2		
26	Л/а. ЗРВ та СПВ л/атлета. Стрибки у довжину. Стрибок угору з місця з двох ніг із подоланням перешкоди та активним підтягуванням колін до грудей. Стрибок у довжину з 3-4 бігових кроків з подоланням перешкоди. Розвиток фізичних якостей.	2	2		10
27	Л/а- кросова підготовка: ЗРВ та СПВ; техніка бігу на довгі дистанції; звернути увагу на правильність дихання,	2	2	10	

	поставу стопи. Розвиток загальної витривалості. Ігри-естафети.				
28	Л/а- кросова підготовка: тренування з бігу по пересіченій місцевості 3-5км; біг чергуючи з ходьбою; поперемінний біг, безперервний біг, оздоровчий біг.	2	2	15	
29	Л/а. ЗРВ та СПВ л/атлета. Техніка бігу. Розвиток фізичних якостей. Формування рухових навичок. Вправи на відновлення дихання. Ігри-естафети.	2	2	15	
30	Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування змістового модуля 4.	2	2		
Разом		60	60	60	60

6. Індивідуальні завдання

Тематика рефератів

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт».
2. Правила поведінки та техніки безпеки під час занять фізичними вправами.
3. Оздоровче та прикладне значення занять фізичною культурою і спортом для здоров'я людини.
4. Санітарно-гігієнічні вимоги до занять фізичними вправами.
5. Вплив правильно спланованого режиму дня на фізичний і психофізичний розвиток людини.
6. Види загартування. Правила приймання водних процедур , сонячних та повітряних ванн.
7. Харчування та руховий режим людини.
8. Реакція організму на різні види фізичних навантажень.
9. Вплив занять фізичними вправами на основі системи організму.
10. Дихання під час фізичних навантажень. Поняття « Мертва точка», « Друге дихання».
11. Професійно-прикладна фізична підготовка . Руховий режим студентської молоді.
12. Вплив способу життя на стан здоров'я людини. Самостійні заняття фізичною культурою.
13. Дозування фізичного навантаження.
14. Значення ранкової гігієнічної гімнастики.
15. Фізична культура сім'ї.
16. Лікарсько-педагогічний контроль. Дефекти постави.
17. Перша допомога при травмах. Профілактика спортивного травматизму і захворювань.
18. Страхування та самострахування під час виконання фізичних вправ.
19. Втома під час виконання фізичної та розумової праці.
20. Перевтома , її ознаки та способи запобігання.
21. Тренувальні навантаження та їх контроль за ЧСС.
22. Профілактика шкідливих звичок у молоді засобами фізичної культури.
23. Загальна характеристика фізичних якостей людини.
24. Основи техніки гри у баскетбол.
25. Основи техніки гри у волейбол.
26. Завдання, значення занять легкоатлетичними вправами в системі фізичного виховання студентів.
27. Рухливі ігри в системі фізичного виховання. Фізичний та психологічний вплив рухливих ігор на організм людини

7.Методи навчання

В рамках вивчення дисципліни фізичного виховання передбачається проведення практичних занять, самостійної та індивідуальної роботи студентів. Методи навчання — це способи взаємної діяльності студента та викладача спрямованої на вирішення навчально-виховних завдань. У процесі фізичного виховання використовують три групи методів: практичні методи (методи вправляння), методи використання слова та методи демонстрації..

Словесний метод і методи демонстрації використовуються при безпосередньому засвоєнні рухів і при створенні передумов їх виконання.

Практичні методи можна з певною умовністю поділити на три групи: методи навчання рухових дій, методи вдосконалення рухових дій та функціональних можливостей організму і методи тренування (розвитку рухових якостей).

Система практичних методів фізичного виховання

Практичні методи								
↓ Навчання рухових дій			↓ Удосконалення та закріплення рухових дій		↓ Тренування			
↓ Загалом (в цілому)	↓ По частинах	↓ Підвидних вправ	Ігровий	Змагальний	↓ Безперервний	↓ Інтервальний	↓ Комбінований	

8.Методи контролю

Засвоєння програми фізичного виховання у вищому закладі освіти припускає систему контрольних заходів, що включає поточний і підсумковий контроль (залік). Головна ціль цих заходів — оптимізувати процес фізичного виховання, домогтися його максимальної результативності.

Перевірка та оцінка знань студентів може проводитись у наступних формах:

- Оцінювання роботи студентів під час практичних занять
- Проведення поточного тестового контролю (тести і нормативи фізичного розвитку)
- Проведення підсумкового заліку (державні тести)

Поточний контроль ставить своїм завданням виявити ступінь засвоєння студентами окремих розділів і тем навчальної програми фізичного виховання на контрольному етапі.

Підсумковий контроль проводиться з метою оцінки кінцевих результатів фізичного виховання на завершеному етапі.

Обов'язковою умовою відвідування занять з фізичного виховання є проходження медичного обстеження, а для осіб, що хворіли – допуск лікаря кафедри фізичного виховання.

До заліку допускаються студенти, що відвідали не менше 60% практичних занять.

9. Розподіл балів, за змістовними модулями дисципліни

Поточне тестування												Сума
Змістовий модуль №1				Змістовий модуль №2		Змістовий модуль №3		Змістовий модуль №4				
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	100
5	5	5	5	15	15	15	15	5	5	5	5	

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проєкту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Заохочувальні бали нараховуються залежно від рівня змагань:

- внутрішньо-секційні – 5 балів
- загально-університетські – 10 балів
- спартакіада міста – 15 балів
- всеукраїнського рівня – 20 балів
- міжнародні змагання – 30 балів

Відвідування:

- одне заняття – 1 бал(активна робота)
- написання реферату за темою – 5 балів

**Державні тести і нормативи оцінки
фізичної підготовленості студентів 1-2 курсів**

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Витривалість. Біг на 3000м (хв.с) або 2000м (хв.с)	ч	12.00	13.05	14.30	15.40	16.30
		15.10	16.00	16.50	17.50	19.00
	ж	9.40	10.30	11.20	12.10	13.00
Сила. Згинання рук в упорі лежачі кількість разів.	ч	44	38	32	26	20
	ж	24	19	16	11	7
Піднімання в сід за/хв.	ч	53	47	40	34	28
	ж	47	42	37	33	28
Підтягування на перекладині.	ч	16	14	12	10	8
	ж	3	2	1	1/2	-
Стрибки у довжину з місця (см).	ч	260	241	224	207	190
	ж	210	196	184	172	160
Швидкість. Біг на 100 м.	ч	13,2	13,9	14,4	14,9	15,5
	ж	14,8	15,6	16,4	17,3	18,2
Спритність. Човниковий біг 4х9 м (с).	ч	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7
	ж	10,2	10,5	11,1	11,5	12,0
Гнучкість. Нахили тулуба вперед з положення сидячи.	ч	19	16	13	10	7
	ж	20	17	14	10	7
Прикладні навички плавання.	ч	100	75	50	25	-
	ж	100	75	50	25	-

Залікові нормативи з фізичної підготовленості для студентів

1-2 курсів всіх факультетів

Прикладні навички	Курс	Стать	«5»	«4»	«3»
			A- 9,10	B,C-6, 7,8	D,E-4,5
1.Баскетбол. Подвійний крок та кидок м'яча в кільце, разів з 10 спроб	1	чол.	6	5	4
		жін.	3	2	1
	2	чол.	7	6	5
		жін.	4	3	2
2.Баскетбол. Штрафні кидки м'яча в кільце, з 10 разів попадань	1	чол.	6	5	4
		жін.	3	2	1
	2	чол.	7	6	5
		жін.	4	3	2
Волейбол. Передача м'яча над собою, разів	1	чол.	10	7	5
		жін.	10	7	5
	2	чол.	15	12	10
		жін.	15	12	10
Волейбол. Передача м'яча в парах через сітку кількість разів вдвох	1	чол.	10	7	5
		жін.	10	7	5
	2	чол.	15	12	10
		жін.	15	12	10
Волейбол. Подача м'яча через сітку з 10 спроб	1	чол.	3	2	1
		жін.	3	2	1
	2	чол.	4	3	2
		жін.	4	3	2
1 .Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. 2.Підтягування на перекладині чоловіки, кількість разів	1	чол.	44	38	32
		жін.	24	19	16
	2	чол.	16	14	12
		жін.	19	16	13
Стрибки в довжину з розбігу, см	1	чол.	420	395	370
		жін.	310	300	290
	2	чол.	420	400	380
		жін.	325	305	295

Кожний норматив дає можливість набрати від 0 до 10 балів

Біг 100 м (чол.)

А-відмінно		В-дуже добре		С-добре		D-задовільно		Е-достатньо задовільно		FХ-не задовільно		F-не задовільно	
Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал
13,2	10	13,7	8	14,0	6	14,3	4	14,6	2	14,9	1	15,2	0
13,4	9	13,8	7	14,1	5	14,4	3	14,7	2	15,0	1	15,3	0
13,6	9	13,9	7	14,2	5	14,5	3	14,8	2	15,1	1	15,4	0

Біг 100 м (жін.)

А-відмінно		В-дуже добре		С-добре		D-задовільно		Е-достатньо задовільно		FХ-не задовільно		F-не задовільно	
Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал
14,8	10	15,6	8	16,0	6	16,4	4	16,7	2	17,3	1	18,2	0
15,0	9	15,4	7	16,1	5	16,5	3	16,9	2	17,5	1	18,3	0
15,4	9	15,2	7	16,2	5	16,6	3	17,0	2	17,8	1	18,4	0

Крос 3000 м (чол.)

А-відмінно		В-дуже добре		С-добре		D-задовільно		Е-достатньо задовільно		FХ-не задовільно		F-не задовільно	
Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал
12,00	10	13,05	8	14,00	6	14,30	4	15,00	2	15,40	1	16,30	0
12,25	9	13,30	7	14,15	5	14,40	3	15,15	2	15,50	1	16,40	0
12,45	9	13,50	7	14,25	5	14,50	3	15,30	2	16,00	1	17,00	0

Крос 2000 м (жін.)

А-відмінно		В-дуже добре		С-добре		D-задовільно		Е-достатньо задовільно		FХ-не задовільно		F-не задовільно	
Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал
9,40	10	10,10	8	10,30	6	11,00	4	11,20	2	12,10	1	13,00	0
9,50	9	10,15	7	10,40	5	11,10	3	11,40	2	12,25	1	13,10	0
10,00	9	10,25	7	10,50	5	11,15	3	12,00	2	12,50	1	13,20	0

Стрибки в довжину з місця (см) (чол.)

А-відмінно		В-дуже добре		С-добре		D-задовільно		Е-достатньо задовільно		FХ-не задовільно		F-не задовільно	
Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал
260	10	243	8	241	6	230	4	224	2	207	1	190	0
250	9	242	7	239	5	228	3	220	2	205	1	180	0
245	9	241	7	235	5	226	3	210	2	200	1	170	0

Стрибки в довжину з місця (см) (жін.)

А-відмінно		В-дуже добре		С-добре		D-задовільно		Е-достатньо задовільно		FХ-не задовільно		F-не задовільно	
Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал
210	10	200	8	196	6	192	4	184	2	172	1	160	0
208	9	198	7	195	5	190	3	182	2	170	1	158	0
205	9	196	7	194	5	185	3	180	2	165	1	155	0

10. Рекомендована література

Базова

1. Грибан Г.П. Контроль і самоконтроль при самостійних заняттях фізичними вправами. Методичні розробки для викладачів кафедри фізичного виховання та студентів / Г.П. Грибан, Ф.Г. Опанасюк. – Житомир, ДАУ, 2005. – 27 с.
2. Дубогай О.Д.. Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навчальний посібник. / О.Д. Дубогай, В.І. Завацький, Ю.О. Короп. – Луцьк.: Надстир'я, 2007. - 220 с.
3. Закорко І.П. Спеціальна фізична підготовка: Організаційно-методичні вказівки до викладання курсу. / І.П.Закорко. - К.: РВВ КІВС, 2001. - 33 с.
4. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. / С.М. Канішевський - К.: ІЗМН, 2007. - 270 с.
5. Киселевська С.М. Студентський оздоровчий фітнес: Навч. пос. / С.М. Киселевська. – К.: Прінт-Експрес, 2010. – 304 с.
6. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. / О.С. Куц. – Київ-Вінниця: Контингент-ПРИМ, 2005. - 113 с.
7. Опанасюк Ф.Г. Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навч.- метод. посіб. / Ф.Г. Опанасюк, Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во “Державний агроекологічний університет”, 2006. – 332 с.
8. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Теоретичний розділ: Навч. посібник: / С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третьяков та ін. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.
9. Романчук В.М. Розвиток витривалості у процесі самостійних студентів: метод. рекомендації / В.М. Романчук, Г.П. Грибан, О.М. Боярчук. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2010. – 36 с.
10. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я: Навч. пос. / М.Ф. Хорошуха, О.О. Приймаков, В.Г. Ткачук. – К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. – 372 с.
11. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 340 с.

Допоміжна

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». – К., 1994. — 22 с.
2. Осінчук В.Г., Попеску І. К. Визначення основних спортивних термінів фізичної культури і спорту. – К: ІСДО, 2005. – 200 с.
3. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації». – К., 1998. – 48 с.
4. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. – К, 1994. – 34 с.
5. Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні // Наука в олімпійському спорті. – 2008.– № 1. – С. 5-12.

6. Концепція фізичного виховання в системі освіти України // Фізичне виховання в школі. – 2018. – № 2. – С. 2-7.
7. Фізичне виховання. Навчальна програма для ВНЗ України III - IV рівнів акредитації / К., МОНУ, 2013. - 44 с. з додатками.
8. Ключко В.М., Безкоровайний Д.О., Звягінцева І.М. Методичні вказівки та нормативні положення правил безпеки під час занять з фізичного виховання й спорту. - Харків: ХНАМГ, 2015.-57 с.
9. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: Навчально-метод. посібник .Тернопіль: Астон, 2017. 180 с.
10. Костюкевич В.М., Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вінницький державний педагогічний університет ім.М.Коцюбинського. Вінниця: Планер 2019. 296 с.
11. Dorofieieva, O.; Yarymbash, K.; Skrypchenko, I.; Pavlović, R.; Badicu, G. The Effect of Recreational Swimming on the Health of Students with Poor Somatic Health in Physical Education Classes at University. J. Funct. Morphol. Kinesiol. 2019, 4, 59. <https://doi.org/10.3390/jfmk4030059>
12. Dorofieieva O., Yarymbash K., Skrypchenko I., Joksimović M., Mytsak A., Nesterenko N. (2021). Peculiarities and Perspectives of Physical Rehabilitation Within High School System. International Conference of Sport Science- AESA, (4). Retrieved from <https://journal.aesasport.com/index.php/AESA-Conf/article/view/192>
13. Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people. National Center for Chronic Disease Prevention and Health. 1997. №6. P.202-219.
14. Haines, Danell J. The College Recreational Sports Learning Environment / Haines, Danell J.; Fortman, Tyler // Recreational Sports Journal. Apr 2008, Vol. 32. Issue 1, p. 52–61.
15. Kindal A. Shores, Stephanie T. West Pursuing Leisure During Leisure – Time Physical Activity // Journal of Physical Activity & Health, Issue 5, p. 685–694, September 2010

11. Інформаційні ресурси

1. URL-адреса: <https://www.kmu.gov.ua/ua/npas/249793397> «Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту»
2. URL-адреса: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/963%D0%B0/98> «Цільова комплексна програма Фізичне виховання – здоров'я нації»
3. URL-адреса: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/> «Теорія і методика викладання легкої атлетики»;
4. URL-адреса: <http://vstup.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/3.pdf> «Теорія і методика викладання спортивних ігор»;
5. URL-адреса: <https://prostoinfo.com/fitnes/programa-trenuvan-na-vse-tilo-dlya-zhinok.html> «Фітнес»;
6. URL-адреса: <http://eprints.zu.edu.ua/5914/2/%C2%B0.pdf> «Теорія і методика викладання гімнастики»;

7. URL-адреса: <http://bodyguards.com.ua/fizuxa/3013-trenuvannya-myazv-cherevnogo-presu.html> «Тренування м'язів пресу».
8. URL-адреса: http://pulvinar.blogspot.com/2012/02/blog-post_7243.html «Волейбол. Методика і тренування»
9. URL-адреса: <https://ukrbukva.net/93975-Metodika-obucheniya-igry-v-basketbol.html> «Баскетбол. Методика і тренування»
10. URL-адреса: https://sportoutdoorgames.blogspot.com/2012/11/blog-post_1303.html «Рухливі ігри. Підготовка до змагань і заліків»

12. Зміни у робочій програмі на 2023 рік

Зміну робочій програмі на 2023-2024 навчальний рік. Переглянуто перелік базової і допоміжної літератури.